

# こころの相談 きたいばらき

## ひとりで抱えず、まずは話してみませんか？

「最近なんとなく気持ちがつらい」「誰かに話を聞いてほしい」  
「家族や人間関係のことで悩んでいる」「こころの不調かもしれないけれど、病院に行くほどなのかわからない」——  
そんなときに利用できる、予約制の電話相談です。

筑波大学の公認心理師・臨床心理士がご相談をお受けします。市役所の窓口や医療機関に直接相談することには少し抵抗がある、という方もお気軽にご利用ください。



### こんなご相談をお受けします

- 気分の落ち込み、不安、ストレス、眠れないなど、こころの不調
- 家族、夫婦、人間関係、仕事などについての悩み
- ひきこもりや家族についての心配
- 飲酒・ギャンブル、買い物などの行動についての悩み
- 医療機関や相談機関に相談したほうがよいのかわからない
- 特に理由ははっきりしないけれど、誰かに話を聞いてほしい など

相談内容を整理しながら、必要に応じて、利用できる医療機関や地域の相談・支援機関についても一緒にご案内します。

### 対象

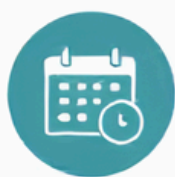
#### 北茨城市にお住まいの18歳以上の方

予約時に、お名前、お住まいの町名、年齢、連絡可能な電話番号などをお伺いします。

お名前を名乗ることに抵抗がある場合は、ニックネームでも構いません。

※これまでに「北茨城減酒サポートグループ」にご参加されたことがある方は市外在住の方も特別にお受けいたします。

### 相談方法



#### 毎月 第4木曜日・予約制

1回30分程度／1日4枠  
(16時～18時)

予約した時間になりましたら、相談担当者からお電話します。

### 相談担当



#### 新田 千枝 (にした ちえ)

筑波大学 医学医療系 助教  
公認心理師・臨床心理士・博士

依存症を含むこころの健康や行動科学を専門とし、医療・相談支援・研究・教育に携わっています。

### お申し込み



#### 北茨城市 健康づくり支援課

0293-43-1111 (内線197)

#### 受付時間

午前8時30分～午後5時15分



※相談内容によっては、より適切な相談機関をご案内する場合があります。

※北茨城市外にお住まいの方や、本相談の対象とならない内容については、ご相談をお受けできない場合があります。

※この電話相談は緊急対応を行う窓口ではありません。ご本人や周囲の方の生命・身体に差し迫った危険がある場合は、119番・110番など緊急の相談先をご利用ください。

